

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10	10:20~11:05 ヨガ系 心と身体を整えるヨガ	10:20~11:05 ヨガ系 パワーエナジー	10:20~11:05 ヨガ系 デトックス	10:20~11:05 調整系 ベルビクストレッチ	10:20~11:05 ヨガ系 免疫力アップヨガ	10:20~11:05 調整系 美ボディメイク	10:20~11:05 調整系 ストレッチベーシック
11	AKI	YUKINA	TOMOMI	RIKA	TOMOMI	TOMOKO	TOMOKO
12	11:40~12:25 ヨガ系 リリースヨガ	11:40~12:25 ヨガ系 ヒーリングデトックス	11:40~12:25 筋トレ系 くびれ&美尻メイク	11:50~12:35 ヨガ系 整えるヨガ	11:40~12:25 筋トレ系 美尻エクササイズ	11:40~12:25 ヨガ系 週替わりクラス	11:40~12:25 調整系 ビューティケア
	SATOMI	YUKINA	TOMOMI	YUUKI	TOMOMI	RIRI	RUIKA
13		13:30~14:15 調整系 ビューティケア	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	13:10~13:55 調整系 ピラティス	13:00~13:45 有酸素系 ステップdeシェイブ	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス	13:10~13:55 ヨガ系 パワーエナジー
		MIHO	MAIKO	MIHO	MICHIYO		RUIKA
14	14:30~15:15 ヨガ系 パワーエナジー	15:00~15:45 調整系 ピラティス	14:30~15:30 ヨガ系 骨盤調整		14:15~15:00 筋トレ系 レズミルズコア		14:50~15:35 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ
	KUMI	RIKA	YUU		KATSU		HIROKO
16						15:40~16:25 ヨガ系 リリースヨガ	16:10~16:55 筋トレ系 レズミルズコア
						SATOMI	KATSU
17						17:00~17:45 ヨガ系 デトックス	17:30~18:15 有酸素系 ボディコンバット
						HANA	SHO
18	18:00~18:30 有酸素系 ステップdeシェイブ		18:00~18:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整	18:00~18:45 調整系 ピラティス	18:20~19:05 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	土曜日 週替わりクラス
	HIROKO		YUKA	RIRI	RIKA		11:40~12:25
19	19:00~19:45 ヨガ系 デトックス	18:45~19:30 調整系 ビューティケア	19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ	19:15~20:00 筋トレ系 チューブde ワークアウト		MIHO	8日 骨盤調整 15日 デトックス 22日 骨盤調整 29日 デトックス
	YUU	RUIKA				19:30~20:15 調整系 ストレッチベーシック	
20	20:15~21:00 ヨガ系 ボディバランス	20:00~20:45 ヨガ系 リラクセスヨガ	20:30~21:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	20:30~21:15 調整系 ポディリセット	20:00~20:45 ヨガ系 ハタヨガ	MIHO	
		SANA			YUKA		
21	21:30~22:15 有酸素系 ボディコンバット	21:15~22:00 有酸素系 パレトン	RUIKA	RUIKA	21:20~22:05 筋トレ系 チューブde ワークアウト	★ご案内★ 1/17(月) 休館日	
	SHO	RUIKA			RIRI	◆営業時間◆ 平日 7:00~23:00 土曜日 7:00~22:00 日曜日・祝日 7:00~20:00	
22							

※レッスン参加時は、マスクの着用が必要です。感染予防への皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☆WEB優先予約☆ 12月25日(土)午前0時~ 2022年1月スケジュール予約受付開始

1月スケジュールの予約は...

- ・12月25日(土)~1月2日(日) WEB予約のみ
- ・1月3日(月)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



各レッスンは予約制となります。(1クラス定員15名 ※ボディバランス定員12名、ボディコンバット、レズミルズコア定員10名)

レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

- ・ヨガ系...ヨガの動きを行ない、身体の引き締め、柔軟性の向上、心身のリラックスなどの効果を目的としたクラス。
- ・調整系...ストレッチや筋カトレーニング、セルフマッサージなどで姿勢の改善、心身のリラックス、柔軟性の向上などを目的としたクラス
- ・筋トレ系...筋カトレーニングを中心に行い、筋力アップや身体の引き締めを目的としたクラス
- ・有酸素系...全身を動かし、心拍数を上げて脂肪燃焼や、体力アップ、ストレス解消などを目的としたクラス

♥ は女性専用クラスです。男性の方はご利用いただけません。

LES MILLS

ボディコンバット



月曜日 21:30~22:15

日曜日 17:30~18:15

担当 SHO

定員10名

有酸素系クラス

レスミルズコア



LES MILLS
CORE

金曜日 14:15~15:00

日曜日 16:10~16:55

担当 KATSU

定員10名

筋トレ系クラス

Magma Spa Lava stone of Mt. Fuji × J・HOT ネットスタジオ

2022年1月よりスタート!!